

Warsztat 1: <Empatia>

Opracowany przez <IDEA>

Krótki opis:

Krótkie wprowadzenie do tematów, które zostaną omówione (1-2 akapity).

Praca z osobami wykluczonymi społecznie wymaga szczególnych umiejętności empatycznych. Osoby te często borykają się z trudnymi doświadczeniami, niską samooceną, barierami emocjonalnymi i społecznymi. Empatia pozwala na głębsze zrozumienie ich sytuacji i pomaga budować zaufanie, które jest niezbędne do skutecznego wsparcia i edukacji. Celem tej prezentacji jest rozwinięcie umiejętności empatycznego podejścia do osób wykluczonych społecznie, pomagając trenerom w lepszym wspieraniu ich w procesie integracji społecznej.

Efekty kształcenia w ramach warsztatów:

Pod koniec warsztatów nauczyciele VET....	Będą rozumieć, czym jest empatia i dlaczego jest ona kluczowa w pracy z osobami wykluczonymi społecznie.
	Rozwiną umiejętności empatycznego słuchania i rozpoznawania emocjonalnych potrzeb osób marginalizowanych.
	Poznają techniki wspierania i wzmacniania pozycji osób wykluczonych społecznie w kontekście edukacyjnym i społecznym.
	Będą bardziej świadomi wyzwań stojących przed marginalizowanymi osobami i będą w stanie reagować na te wyzwania ze zrozumieniem i wsparciem.
	Zrozumieją, czym jest empatia i dlaczego jest ona kluczowa w pracy z osobami wykluczonymi społecznie.

Omówienie warsztatu:

Opis działań edukacyjnych, w tym metod i instrukcji dla SZKOLENIOWCA	Czas (w minutach)	Materiały i zasoby (W tym linki)
<u>Wprowadzenie i formularz oceny przedwarsztatowej (ocena rzeczywistego poziomu kompetencji praktyków VET w obszarze warsztatów)</u>	<u>20 minut</u>	Arkusz wpisów Empatia jest niezbędną umiejętnością dla osób pracujących z osobami wykluczonymi społecznie. Niezależnie od tego, czy jest to osoba borykająca się z bezrobociem, bezdomnością czy jakąkolwiek formą marginalizacji, zrozumienie jej perspektywy, uczuć i

		zmagań jest kluczem do budowania zaufania, zaangażowania i postępów w środowiskach szkoleniowych. Podczas tego warsztatu zbadamy, w jaki sposób empatia może zmienić sposób, w jaki angażujemy się w grupy wykluczone społecznie, pomagając im czuć się zrozumianymi i wspieranymi. Ty, jako trener, jesteś w wyjątkowej sytuacji, aby stworzyć bezpieczną przestrzeń, w której osoby mogą pokonać bariery, odzyskać pewność siebie i rozpocząć podróż w kierunku reintegracji. Celem tej sesji jest pogłębienie zrozumienia empatii, wyposażenie w praktyczne narzędzia empatyczne i przygotowanie do radzenia sobie ze złożonymi sytuacjami emocjonalnymi, które mogą pojawić się w pracy z marginalizowanymi populacjami. Aby ocenić istniejące zrozumienie i postawy uczestników wobec empatii, przeprowadzona zostanie ocena przedwarsztatowa. Może to pomóc w dostosowaniu warsztatów do konkretnych potrzeb grupy: Formularz oceny przed kursem. Ta krótka ocena przedwarsztatowa posłuży jako punkt wyjścia, umożliwiając nam zajęcie się lukami w wiedzy, wyjaśnienie błędnych przekonań oraz dostarczenie odpowiednich przykładów i strategii w celu wzmocnienia empatycznego podejścia podczas sesji.
Prezentacja z interaktywnymi elementami	30 minut	Slajdy Link do interaktywnych aplikacji do prezentacji

<u>Ćwiczenie dla całej grupy [1]:</u>	<u>15 minut</u>	Mapowanie barier empatii • Każda grupa otrzymuje duży arkusz papieru i zestaw karteczek samoprzylepnych. • Zadaniem grupy jest stworzenie mapy barier, z którymi borykają się osoby wykluczone społecznie w kontekście edukacji, pracy i życia codziennego (np. brak wsparcia finansowego, izolacja społeczna, trudności w komunikacji). • Następnie grupy omawiają, w jaki sposób empatia może pomóc przezwyciężyć te bariery, zapisując rozwiązania na nowych karteczkach samoprzylepnych. Cel: Zrozumienie wyzwań stojących przed marginalizowanymi osobami i zbadanie empatycznych sposobów ich przezwyciężenia.
<u>Ćwiczenie dla całej grupy [2]:</u>	<u>15 minut</u>	Odzwierciedlanie emocji • Uczestnicy dobierają się w pary. • Jedna osoba dzieli się sytuacją emocjonalną (może to być związane z pracą lub wyzwaniem zawodowym), a zadaniem drugiej osoby jest aktywne słuchanie i odzwierciedlanie emocji, które słyszy (np. „Słyszę, że czujesz się sfrustrowany w tej sytuacji, ponieważ...”). • Po upływie wyznaczonego czasu następuje zamiana ról. Cel: Rozwijanie umiejętności aktywnego i empatycznego słuchania.

<u>Ćwiczenie dla całej grupy [...]: (dodaj tyle wierszy, ile aktywności planujesz)</u>	<u>20 minut</u>	1. Dialogi pełne empatii • Uczestnicy są podzieleni na trzyosobowe grupy. Każda grupa otrzymuje scenariusz przedstawiający trudną sytuację z udziałem osoby wykluczonej społecznie (np. osoba z historią bezdomności czuje się odrzucona przez innych podczas warsztatów). • Jedna osoba odgrywa rolę trenera, druga osoby wykluczonej, a trzecia pełni rolę obserwatora. • Zadaniem trenera jest prowadzenie empatycznego dialogu, aby pomóc osobie wykluczonej poczuć się zrozumianą i wspieraną. • Po każdym scenariuszu grupa omawia podjęte działania empatyczne i sposoby ich poprawy. Cel: Stosowanie umiejętności empatycznych w trudnych sytuacjach związanych z wykluczeniem społecznym. 3 scenariusze: Scenariusz 1: Podczas warsztatów społecznych mających na celu pomoc ludziom w powrocie na rynek pracy, Anna, która ma za sobą historię bezdomności, zauważa, że inni uczestnicy szepczą i trzymają się od niej z daleka. Wyczuwa ich dyskomfort i unika angażowania się w dyskusje grupowe. Poproszona o podzielenie się swoimi przemyśleniami, Anna waha się, czując, że jej przeszłe zmagania już ją zdyskwalifikowały w oczach innych. Moderator zauważa wycofanie Anny, ale nie interweniuje, przez co czuje się ona jeszcze bardziej odizolowana i nie mile widziana.
---	------------------------	---

		Scenariusz 2: Podczas treningu umiejętności dla osób długotrwale bezrobotnych, Piotr, który spędził kilka lat żyjąc na ulicy, dzieli się swoimi przemyśleniami na temat zaradności w trudnych sytuacjach. Inny uczestnik komentuje to lekceważąco, sugerując, że doświadczenie Piotra nie ma znaczenia dla rynku pracy. Czując się zakłopotany i odrzucony, Piotr wycofuje się w ciszę na resztę sesji, a jego entuzjazm do wniesienia wkładu zostaje stłumiony przez brak akceptacji ze strony rówieśników. Scenariusz 3: Na spotkaniu grupy wsparcia dla osób walczących z uzależnieniem i bezdomnością, Ursula, która w końcu staje na nogi, mówi o swoim pragnieniu znalezienia stabilnego zatrudnienia. Podczas rozmowy zauważa, że dwóch innych uczestników subtelnie przewraca oczami, wyraźnie sceptycznie oceniając jej szanse. Ursula, i tak już niepełna siebie, załamuje się i ucina swoją wypowiedź, czując, że jej wysiłki na rzecz odbudowy życia nie są traktowane poważnie przez innych członków grupy. Poczucie odrzucenia pogłębia jej niepewność i strach przed porażką.
Opcjonalne ćwiczenie [...]:	20 minut	Odgrywanie ról z empatią • Uczestnicy są podzieleni na trzyosobowe grupy: jedna osoba odgrywa rolę osoby wykluczonej społecznie, druga pełni rolę trenera, a trzecia jest obserwatorem. • Zadaniem trenera jest poprowadzenie rozmowy z osobą wykluczoną, wykazując się empatią poprzez aktywne słuchanie, potwierdzanie emocji i oferowanie wsparcia.

		• Po 10 minutach obserwator udziela informacji zwrotnej na temat tego, jak dobrze trener wykorzystał empatię w rozmowie. • Role są zamieniane, więc każdy może doświadczyć każdej roli. Cel: Praktykowanie empatycznej komunikacji i nauka poruszania się w trudnych emocjonalnie interakcjach.
Informacja zwrotna i ocena warsztatów	30 minut	Pod koniec sesji przeprowadzimy sesję informacji zwrotnej, najpierw wypełnimy formularz oceny, możemy również omówić: • <i>Czego nauczyliśmy się o empatii w kontekście wykluczenia społecznego?</i> • <i>Które ćwiczenie było dla ciebie najbardziej wartościowe i dlaczego?</i> • <i>Jakie wyzwania napotkaliśmy, próbując zrozumieć perspektywę osób marginalizowanych?</i> • <i>Jakie umiejętności empatyczne chciałbyś dalej rozwijać w przyszłości?</i> Każda grupa lub osoba będzie miała okazję podzielić się swoimi przemyśleniami i refleksjami na temat wyzwań i sukcesów związanych z przyjęciem empatycznego podejścia w pracy z osobami wykluczonymi społecznie.

Dodatkowe zasoby dla trenera:

- Pomysły na zajęcia grupowe mające na celu rozwijanie empatii: <https://www.sessionlab.com/library/empathy>

- Studium fenomenologiczne na temat doświadczeń empatii wśród pracowników socjalnych pracujących z migrantami przymusowymi:
<https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=5010715&fileId=5010890>
- „Spójrz mi w oczy”: Empatia i przekazywanie traumy w procesie ustalania statusu uchodźcy:
https://www.researchgate.net/profile/Cecile-Rousseau/publication/44638720_Look_Me_in_the_Eye_Empathy_and_the_Transmission_of_Trauma_in_the_Refugee_Determination_Process/links/54ef47b60cf2495330e1d5e6/Look-Me-in-the-Eye-Empathy-and-the-Transmission-of-Trauma-in-the-Refugee-Determination-Process.pdf